

## ملخص أهم الأفكار الواردة في كتاب

### جدد حياتك للشيخ محمد الغزالي (رحمه الله)

أعد الملخص: محمد أبو النصر

"جدد حياتك" كتاب على مدار عشرات السنين يتواصى به الناصحون وينصحون به الشباب والشابات... ينصحون به كل من لا يشعر بالسعادة ويلقي باللائمة على القدر ولا يعرف كيف يتخلص من قلقه، ينصحون به السعيد ليزداد سعادة على أساس متين ولينظر إلى الحياة نظرة صحيحة... والكتاب هو مقاربة إسلامية لكتاب ديل كارنيجي الشهير "دع القلق وابدأ الحياة"...

أحببت أن أخصه بشكل شجري أشبه بالخريطة الذهنية الشاملة لكامل محتوى الكتاب، لكي يكون هذا التلخيص معيناً على مراجعة أفكار الكتاب بين الفينة والأخرى.

#### معنى جدد حياتك

١. كيف تطور نفسك
٢. التخلص من عوائقك الذاتية وأهمها القلق وما يسببه من ضغط نفسي
٣. التخلص من الوسوس والهواجس
٤. فهم أفضل للحياة
٥. الوصول إلى أقصى المتاح من السعادة في إطار واقعك

#### أفكار مقدمة الكتاب

١. الفطرة والعقل السليم
٢. التلازم بين نتائج التفكير الصحيح وما جاء به الإسلام
٣. الإنصاف والأمانة العلمية من الشيخ محمد الغزالي بنسب الفكرة إلى صاحبها الأصلي "ديل كارنيجي"
٤. تأثر الغزالي بالكتاب الأصلي "دع القلق وابدأ بالحياة".
٥. التلازم بين نتائج التفكير الصحيح وما جاء به الإسلام.

٦. وحي التجربة المجردة لا يتعارض مع وحي السماء عند أصحاب الفطرة السليمة.

لو أردنا تقسيم عناوين فقرات الكتاب يمكن أن نقسمها على محاور أساسية:

### ١. مع الله

- (١) القضاء والقدر
- (٢) بالحق أنزلناه وبالحق نزل
- (٣) هل تستبدل مليون جنيه بما تملك؟
- (٤) بين الإيمان والإلحاد
- (٥) روحانية الرسول

### ٢. مع الناس

- (١) الثمن الباهظ للقصاص
- (٢) لا تنتظر الشكر من أحد
- (٣) نقاء السر والعلانية
- (٤) العمل بين الأثرة والإيثار
- (٥) بقدر قيمتك يكون النقد الموجه لك
- (٦) كن عصيا على النقد

### ٣. مع ذاتك

#### ١. طريقة تفكيرك

- (١) جدد حياتك
- (٢) عش يومك
- (٣) هموم وسموم
- (٤) كيف نزيل أسباب القلق
- (٥) حياتك من صنع أفكارك

#### ٢. سلوكك وعاداتك

- (١) علم أثمره العمل
- (٢) حاسب نفسك
- (٣) لا تدع التوافه تغلب أمرك
- (٤) اصنع من الليمونة شراب حلوا

#### ٣. نفسيا

- (١) الثبات والأناة
- (٢) لا تبك على ما فات
- (٣) أنت نسيج وحدك
- (٤) لا تدع التوافه تغلب أمرك
- (٥) اصنع من الليمونة شراب حلوا

## أهم الأفكار التي تفرعت عنها فقرات الكتاب الرئيسية

### (١) جدد حياتك: (إعادة تشغيل restart)

- غالباً منغصاتك من طريقة تفكيرك)
- لا تعش في وهم انتظار
- يومياً قبل الفجر فرصة لانطلاقة جديدة
- التوبة بعد المراجعة
- التغيير للأحسن

### (٢) عش يومك:

- بدل التطلع لغد موهوم، أنجز ما بين يديك من عمل واضح بيّن
- لا تفسد الحاضر بشؤون المستقبل
- نواة العظمة النفسية:
  - الاكتفاء
  - استغلال ما باليد
  - نيل الاتكالية
- اهتم بالمستقبل لكن لا تستغرق فيه، فجاحه من نجاح الحاضر

### (٣) الثبات والأناة:

- الطمأنينة لا تتأني إلا بالتسليم بأسوء الفروض
- لا تخلط بين الطباع المريضة وتسليم الأقوياء حل بهم
- حتى الموت لا يخيفنا فهو
- البعض ينظر للموت القادم على أن يتلذذ بالدنيا ما أمكنه
- الاستعداد النفسي هو أن نفهم تماماً أن الطبيعي كما أن هناك خير فهناك شر.

### (٤) هموم وسموم:

- أمراض القلب / السكتات القلبية عند النخب أكثر من العوام ومردّها القلق والتوتر.
- الطمع والتوجع على الدنيا
- لا تفهم أحاديث الزهد بالمقلوب
- ليس الغنى عن كثرة العرض بل الغنى غنى النفس
- ترديد الأدعية مفتاح لأحوال نفسية جديدة لكي تتقدم خطاك في ميادين العمل لا لتتواكل
- خطأ من فهم أن الدين استجاباً للمكاره!

## ٥) كيف نزيل أسباب القلق

- الجزء الأكبر من القلق سببه الوهم
- استخلص الحقائق
- حلل الحقائق
- شاور
- اتخذ قراراً حاسماً
- اعمل بمقتضى القرار ولا تتردد
- كثرة الشورى والتفكير والتردد تسبب القلق ولا تجلب فائدة
- كلمة سر الأبطال: (الجرأة).

## ٦) علم أثمره العمل

- ما هو العلم؟
- إدراك
- قواعد
- ملكة
- المعرفة التي نستخدمها هي فقط ما يبقى في الذهن
- قبل طرح المشكلة ابحث عن ثلاث:
- ما هي المشكلة (منشأ المشكلة)
- الحلول الممكنة
- أفضل الحلول

## ٧) آفات الفراغ:

- إن لم تشغلها شغلناك
- لا قلق مع انشغل، لأن الدماغ ينشغل بواحد فقط
- المسلمين بين انشغال بالجهاد وزمن الفراغ
- داوي القلق (اشغلوهم بعمل ما)

## ٨) لا تدع التوافه تغلبك:

- اجتماع الصغائر كبائر تحجب النور عن القلب.
- بالمقابل: خطورة التركيز على الصغائر لتضخيمها!!
- لم تلق الذي لا تعاتبه!
- التوافه وراء كل شقاء يصيب الأزواج.
- لمنع الاستغراق المذهل، لا لمصادرة الطبع البشري

## ٩) قضاء وقدر:

- الركون للقدر يورث جرأة على مواجهة اليوم والغد
- استثمار شركات التأمين لهواجس الناس وقلقهم.
- استعن بإحصاء رقمي حقيقي وستتخلص من ٩ أعشار مخاوفك.
- أحاديث القضاء والقدر علاج القلق والتشاؤم وليس ذريعة للكسل والخمول
- ضلال المتصوفة في الخلط بين (ما منه بد) و (ما ليس منه بد)
- (ما منه بد) يحتاج شجاعة (ما ليس منه بد) يحتاج رضا وتسليم، وفيما بينهما الحكمة هي التي تساعدك

## ١٠) بالحق أنزلناه وبالحق نزل:

- نصوص الوحي تزيد حدة العقل في إدراك الحق
- انفض يديك ولا تنتقل في المعاصي من سيء لأسوء
- متى تقول كفى
- ذكر الموت للتخفيف من غلواء الحياة لا لإفسادها.

## ١١) لا تحزن على ما فات: (نستفيد من أخطاء الماضي)

- نخطط بحكمة
- يجب أن ننسى الحزن والألم والقهر

## ١٢) حياتك من صنع أفكارك:

- الجيوش تثبت بعقيدتها وصبرها لا بعنادها فقط
- من رضي فله الرضا ومن سخط فله السخط
- يذهب ليروح عن نفسه ويأخذ معه نفسه وطريقة تفكيره التي أمرضته!!
- الأديان لإصلاح الأنفس أولاً، فالنفوس المختلفة تترك فوضى، أما الأنظمة والنفوس الكريمة تسد الخلل.
- الخوارق في إطارها لا تساق للتعميم على سائر مجالات الحياة.

## ١٣) الثمن الباهظ للقصاص:

- غض الطرف لأجل ألا تنتقص من كبريائك.
- اجتلاب العداوة سهل، ولكن كيف الإصلاح؟؟
- كلما زادت ثقة المرء بنفسه تجوز عن أخطاء الآخرين لشعوره أنها لا تنقص من قدره.
- استمرار تفكيرك بالقصاص يودي بأعصابك وصحتك أنت.

## ١٤) لا تنتظر الشكر من أحد:

- الإنسان لربه لكنود (جاحد للنعم) فكيف لغيره من البشر.
- توقع أن يحقد عليك من ساعدته وينسى الفضل، ولكن لا تتوقف عن الخير فأنت لا تعمل له بل لله.

- (١٥) هل تستبدل مليون جنيه بما تملك:  
 - كم عندك من النعم التي لا تنتفع بها؟  
 - نألف الصحة والنعمة فلا نشعر بها إلا عند الفقد.
- (١٦) أنت نسيج وحدك:  
 - تعلم منهم ولا تقلدهم.  
 - سيكتشفك الناس وأنت تتصنع.  
 - في مقابلات العمل، في دروسك ... كن على سجيتك.  
 - اجاهك في الحياة وطريقة عيشك، لست مضطراً لتقليد أحد.  
 - حرية الرأي حارس العدالة في الشعب.
- (١٧) اصنع من الليمونة شراباً حلواً:  
 - تحويل الصبر إلى رضا  
 - كثير من الأعمال العظيمة كان دافعه الشعور بالنقص، لكنهم لم يقضوا حياتهم منحبين.
- (١٨) العمل بين الأثرة والإيثار:  
 - غريزة حب النفس أصيلة في بني آدم  
 - (أنا) ليست سلبية دائماً، قد تكون إشارة لتحمل ما لا يريد الآخرون تحمله (أنا ومن اتبعني) الآية  
 - (أنا) في مجال الطمع غير (أنا) في مجال الفرع.  
 - إذا أردت المتعة في الحياة فحاول اجتلاب المتعة للآخرين.  
 - أفعالك لا أقوالك.
- (١٩) نقاء السر والعلانية:  
 - الملكات العظيمة تكمن في النفس كالبدور النافعة، تحتاج لتربة مناسبة لتزهر.  
 - طرق مهمة للرياضة النفسية (صفحة ١٦٦)  
 - باب الهوى هو باب ضعفك الأخطر.
- (٢٠) بين الإيمان والإحاد:  
 - لا قوة نفسية بلا إيمان  
 - القليل من الفلسفة ألد به البعض، ويكن التعمق يوصل للإيمان.  
 - الفرق بين الإيمان بالله والأديان، ومعظم العظماء كانوا مؤمنين بالله.  
 - ألوف من الناس هت صلتهم بالدين بسبب فساد الأديان وسوء رجال الدين، لكنهم يبحثون عن طريق يوثق صلتهم بالله.  
 - الصلاة (الحقيقية) شحن إيماني للعزيمة.

- (٢١) **روحانية الرسول:**
- رعاية الأمم قديماً وحديثاً لا تنعقد إلا لأناس أوتوا من المقدره النفسية ما يوطء لهم الأكناف ويجمع الناس.
  - الأيدي والأبصار ← قوى فارهة وبصيرة نيرة.
  - التأمل والمناجاة تحتاج عزلة، فغمار الناس يعمي، لكن النبي بقي الناس وحل مشاكلهم بلا عزلة لاتصال القلب دائماً بالله.

- (٢٢) **بقدر قيمتك يكون النقد الموجه إليك:**
- رذيلة الحسد من ولدي آدم.
  - الدميم يرى الجمال تحدياً له.
  - ذوو النفوس الدنيئة يجدون المتعة في تتبع زلات العظام.
  - الروابط مفكوكة بين كبر الوظائف والنفوس، فصور الحسد الكالحة تراها بين أولئك الكبراء في مناصبهم المرموقين بالتجلة والاحترام أغلب الوقت (وهذا بين رجال الدين أيضاً كثيراً).
  - كم من قائد منتصر تم عزله حسداً على انتصاراته.

- (٢٣) **كن عصياً على النقد:**
- الإيمان وقوة الطباع والثقة بالنفس.
  - الرجل القوي يندفع بقوة نحو هدفه ولا يبالي بكلام الناس.
  - التوازن النفسي بالأصل المبالاة إلى ازدياد واحتقار الآخرين.
  - تحرر من الجحاجة لمديح الناس.
  - النصر سيقطع الألسنة والمهزوم لن يسكتوا عنه ولو شفعت له الملائكة.
  - رحم الله من أهدى إلى عيوبي (فالحق أنتفع به والباطل أتجاهله).

- (٢٤) **حاسب نفسك:**
- عدم المراجعة صفة بهيمية.
  - حاسبوا أنفسكم قبل أن تحاسبوا.
  - أنا مسؤول عن أعالي ونتائجها ولا أحد غيري.
  - لا تتعجل نتائج تطوير نفسك فتتأس وتراجع.
  - اكتب وسجل وقارن.
  - طريقة بنيامين فرانكلين لتطوير ذاته.